

HUBUNGAN KELINCAHAN DAN KESEIMBANGAN TERHADAP HASIL *RECEIVE* PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUTRI PUSLATDA JAWA TIMUR

Amelia Vica Riskita Putri

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : a.vicaputri@mhs.unesa.ac.id

Drs. Arif Bulqini, M.Kes.

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
e-mail : arifbulqini@unesa.ac.id

Receive atau penerimaan bola pertama merupakan suatu teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepak takraw. Teknik ini digunakan pada saat menerima bola dari serangan-serangan yang diberikan oleh pemain lawan. Menerima bola pertama (*receive*) merupakan suatu gerak kerja yang tidak kalah penting dari sebuah service. Teknik ini juga merupakan salah satu tantangan yang harus dikuasai oleh pemain, suatu kegagalan dalam *receive* akan sangat menguntungkan bagi lawan (Hanafi, 2015: 28). Suatu *receive* yang baik akan memudahkan dalam memperoleh poin. Berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan di PUSLATDA sepak takraw putri Jawa Timur masih banyak penerimaan bola pertamanya (*receive*) yang kurang baik. Sedangkan suatu prestasi olahraga dapat tercapai, jika memenuhi komponen seperti atlet yang sangat berpotensi, yang kemudian dibina serta diarahkan oleh sang pelatih, sarana dan prasarana latihan yang baik, kebutuhan serta kesejahteraan atlet yang perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga, serta adanya try out untuk dijadikan evaluasi hasil pembinaan dan juga yang paling utama yaitu pembentukan program latihan yang mencakup teknik, fisik dan mental bertanding (Hanif, 2015: 10). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *receive* pada atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur. penelitian ini merupakan penelitian non-eksperimen dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain penelitian korelasional, yang melibatkan 10 orang atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur sebagai populasi yang akan diteliti. Teknik analisis data yang digunakan yaitu rata-rata (mean), standar deviasi, uji normalitas, uji regresi linear berganda dan koefisien determinasi (R square). Berdasarkan hipotesis dan analisis data yang telah diperoleh maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh antara variabel bebas kelincahan terhadap variabel terikat *receive* dengan sumbangan evktif yang di berikan sebesar 92%, namun tidak terdapat pengaruh antara variabel bebas keseimbangan terhadap variabel terikat hasil *receive* , namun secara simultan (bersama) terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Berdasarkan data dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan secara parsial (tersendiri) antara variabel kelincahan terhadap hasil *receive* akan tetapi tidak terdapat hubungan secara parsial (tersendiri) antara variabel keseimbangan terhadap hasil *receive*, namun secara simultan (bersama) terdapat hubungan antara variabel keseimbangan dan kelincahan terhadap hasil *receive* pada atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur.

Kata Kunci: Kelincahan, Keseimbangan, *Receive* Sepaktakraw

Abstract

Receive or accept the first ball is one technique that must be mastered by sepak takraw players. This technique is used when receiving balls from attacks given by opposing players. Receiving the first ball (*receive*) is a move that is no less important than a service . This technique is also one of the challenges that must be mastered by players, a failure in receive will be very beneficial for opponents (Hanafi, 2015: 28). A good receive will make it easier to get points. Based on a survey that has been done by researchers in the PUSLATDA sepak takraw girls in East Java, there are still many first ball receipts (*receive*) which is not good. Whereas a sporting achievement can be achieved, if it meets components such as: very potential athlete, then fostered and directed by the trainer, good training facilities and infrastructure, athletes' needs and well-being that need attention from the coach / caretaker of the sports branch, and the existence of try out to be an evaluation of the results of coaching and also the most important is the formation of training programs that include technical, physical and mental competing (Hanif, 2015: 10) . The purpose of this study was to determine the relationship of agility and balance to the results of receive on the soccer takraw athletes of East Java PUSLATDA. this research is non research-experiment with a quantitative approach using a correlational research design, which involved 10 East Javanese PUSLATDA

female athletes as the population under study. Data analysis techniques used are the mean (mean), standard deviation, normality test, multiple linear regression test and the coefficient of determination (R square) . Based on the hypothesis and analysis of the data that has been obtained, it can be seen that there is an influence between the agility independent variable on the receive dependent variable with an effective contribution that is given at 92%, but there is no influence between the free balance variable on the receiving variable , but simultaneously (together) there is a significant influence between the independent variable (X) on the dependent variable (Y) of 88.3% while the remaining 11.7% is influenced by other variables not examined in this study. Based on the data and discussion in this study, it can be concluded that there is a partial relationship (alone) between the agility variables on the receive results but there is no partial relationship (alone) between the balance variables on the receive results , but simultaneously (together) there is a relationship between the balance and agility variable on the receive results on the soccer takraw athletes of East Java PUSLATDA .

Keywords: Agility, balance, receive sepaktakraw..

PENDAHULUAN

Sepak takraw adalah olahraga yang dimainkan dengan seluruh anggota badan kecuali tangan, namun olahraga ini lebih identik menggunakan kaki. Olahraga yang pada zaman dahulu menggunakan bola dari bahan rotan, namun untuk saat ini dalam setiap kejuaraan nasional dan internasional bola yang biasanya di gunakan terbuat dari pelastik sintetis. Permainan sepaktakraw ini dimainkan dua regu atau tim di lapangan persegi panjang yang di tengahnya di batasi net. Salah satu regu dikatakan menang apa bila berhasil mengembalikan dan mematikan bola di lapangan lawan tanpa bisa dikembalikan.

Permainan sepak takraw membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Unsur kebugaran jasmani yang dibutuhkan dalam sepak takraw yaitu meliputi: kecepatan, kelincahan, kelenturan, koordinasi dan daya tahan. Selain komponen kesegaran jasmani tersebut, para pemain sepak takraw juga memerlukan keseimbangan yang baik dalam bermain sepaktakraw, misalnya untuk sikap menerima bola pertama dari serangan lawan (Hanif, 2015: 28). Seorang pemain sepak takraw agar dapat bermain sepaktakraw dengan baik juga memerlukan sebuah keterampilan penguasaan teknik yang baik. Beberapa komponen teknik-teknik dasar dalam permainan sepak takraw yang terdiri dari sepak kura, menyepak dengan cangkil kaki, sepak sila, mengkop, sepak telapak kaki, menerima dengan dada, menerima dengan paha, dan menerima dengan bahu (Diktora, 1980: 4) (dalam Hanif, 2015: 27). Sedangkan menurut PB. PSTI (2005, 6) (dalam Sulaiman, 2014: 70) “teknik dasar bermain terdiri dari : sepak sila, sepak cangkil, sepak kuda/kura, memaha, sepak simpuh, mendada, kepala, sepak mula (service), smash (kedeng dan gulung), dan tahanan (block)”. Dalam bermain sepak takraw banyak teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain agar dapat bermain sepak takraw yang sebenarnya yaitu teknik lanjutan. Menurut Hanafi Dkk (2015: 18) “teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain agar dapat memainkan sepak takraw yang sebenarnya dan dapat dilihat seni-seninya bermain sepak takraw di antaranya

sepak mula (service), smash gulung, smash kedeng, block, heading, bola pertama (receive).”

Receive atau penerimaan bola pertama merupakan suatu teknik yang harus dimiliki oleh pemain sepak takraw. Teknik ini digunakan pada saat menerima bola dari serangan-serangan yang diberikan oleh pemain lawan. Menerima bola pertama (*receive*) merupakan suatu gerak kerja yang tidak kalah penting dari sebuah service yang dilakukan, juga merupakan suatu tantangan yang harus dimiliki para pemain, suatu kegagalan dalam *receive* akan sangat menguntungkan bagi lawan (Hanafi, 2015: 28).

Sesuai paparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *receive* dalam sepak takraw sangatlah peting, karena *receive* yang baik akan memudahkan dalam memperoleh poin. Untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam penerimaan bola pertama (*receive*) diperlukan latihan seperti *receive* dengan raket, *receive* dengan lemparan dan juga latihan *receive* dengan memantulkan bola ke tembok (Suwardi, 2015: 16). Namun beberapa bentuk latihan tersebut juga perlu di tunjang dengan komponen-komponen fisik untuk lebih memaksimalkan latihan-latihan tersebut, sehingga atlet perlu mengetahui komponen fisik apa saja yang berhubungan dengan kemampuan *receive* selain latihan teknik yang telah disebutkan diatas, karena berdasarkan survei yang telah peneliti lakukan di PUSLATDA sepak takraw Jawa Timur khususnya atlet putri masih banyak yang penerimaan bola pertama (*receive*) masih kurang baik. Suatu prestasi olahraga dapat terwujud, apabila memenuhi komposisi seperti: atlet yang sangat potensial, selanjutnya dibina serta diarahkan oleh sang pelatih, sarana dan prasarana latihan yang baik, kebutuhan serta kesejahteraan atlet yang perlu perhatian dari pembina/pengurus induk cabang olahraga, serta adanya try out untuk dijadikan evaluasi hasil pembinaan dan juga yang paling utama yaitu pembentukan program latihan yang mencakup teknik, fisik dan mental bertanding (Hanif, 2015: 10). PUSLATDA Jawa Timur adalah suatu pusat latihan atau pembinaan atlet-atlet cabang olahraga yang dinaungi oleh KONI provinsi Jawa Timur dan

dipersiapkan untuk membela jawa timur dalam laga Ajang Pekan Olahraga Nasional (PON) yang akan diselenggarakan pada tahun 2020 di Papua, salah satunya adalah cabang olahraga sepak takraw.

Tujuan dalam penelitian ini yaitu, untuk mengetahui adanya hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *receive* sepak takraw dan juga untuk mengetahui bagaimana hubungan kelincahan dan keseimbangan dapat terjadi terhadap hasil *receive* sepak takraw. Manfaat dari penelitian ini yaitu, agar dapat mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil *receive* dalam permainan sepak takraw, serta diharapkan dapat memberikan wawasan dan pengetahuan terhadap peningkatan *receive* sepak takraw kepada pembacanya.

Berdasarkan pada latar belakang permasalahan yang telah dipaparkan, maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Kelincahan dan Keseimbangan Terhadap Hasil *Receive* Pada Atlet Sepak Takraw putri PUSLATDA Jawa Timur”. Sebagai upaya dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam penerimaan bola pertama (*receive*) dalam permainan sepak takraw. Adapun tujuan lain yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kelincahan dan keseimbangan terhadap hasil penerimaan bola pertama (*receive*) pada atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur.

METODE

Penelitian ini merupakan suatu penelitian non-eksperimen dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1 Juli 2019 di PUSLATDA sepak takraw putri Jawa Timur yang bertempat di kantor dinas pendidikan provinsi Jawa Timur, Jl. Jagir Sidoresmo V, Sidoresmo, Kec. Wonocolo, Kota Surabaya.

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur yang berjumlah 10 orang atlet. Penelitian ini menggunakan pendekatan *one-shot-model* yaitu pendekatan yang menggunakan teknik sekali pengumpulan data. Pengukuran kelincahan menggunakan 'T' Drill Test, Pengukuran keseimbangan menggunakan Tes *stok stand positional balance*. Instrumen pengukuran keterampilan *Receive* menggunakan Tes keterampilan *Receive*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Data yang diperoleh dari penelitian ini membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan dari tiga variabel yaitu hasil tes kemampuan kelincahan (X1), kemampuan keseimbangan (X2) dan Hasil *receive* sepak takraw (Y). Pengelolaan data menggunakan program SPSS (statistical package for the social sciences) 23, bertujuan untuk mendapatkan hasil data yang benar dan dapat

dipertanggung jawabkan. Hasil analisis ini ditunjukkan pada tabel dibawah ini dikaitkan dengan kajian pustaka secara teoritis.

Tabel 1. Rata-rata kelincahan (X1)

Mean	10,8150
Standar deviasi (SD)	1,43179

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) kemampuan kelincahan yaitu 10,8150 dengan standar deviasi (SD) 1,43179.

Tabel 2. Rata-rata keseimbangan (X2)

Mean	37,7000
Standar deviasi (SD)	13,26692

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) kemampuan keseimbangan pada atlet yaitu 37,7000 dengan standar deviasi (SD) 13,26692.

Tabel 3. Rata-rata *receive* (Y)

Mean	61,1000
Standar deviasi (SD)	6,31489

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (mean) kemampuan *receive* pada atlet yaitu 61,1000 dengan standar deviasi (SD) 6,31489.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Sig	Arti
Kelincahan	,105	Normal
Keseimbangan	,200	Normal
<i>Receive</i>	,062	Normal

Aturan pengambilan keputusan uji *shapiro wilk* dapat dilihat dari nilai signifikansi dari uji tersebut yang menunjukkan apabila nilai *Sig* > 0,05 maka data tersebut dikatakan normal. Sedangkan apabila nilai *Sig* menunjukkan < 0,05 maka data tersebut dikatakan tidak normal. Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa data dalam penelitian adalah normal.

Tabel 5. Ringkasan Analisis Regresi Berganda (*multiples*)

Variabel	Koefisien regresi	T hitung	Sig.
(Constant)	111,647		
X1	-4,386	-7,083	0,000
X2	-0,083	-1,237	0,256
F hitung	= 26,488		0,001
R Square	= 0,883		

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa :

- Uji hipotesis pertama (H1), diketahui nilai sig untuk hubungan kelincahan (X1) terhadap hasil

receive (Y) sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai *t* hitung sebesar $7,083 > t$ tabel 2,365 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa (H1) diterima dan (H0) ditolak atau terdapat hubungan antara variabel kelincahan (X1) terhadap variabel hasil *receive* (Y).

- b) Uji hipotesis kedua (H2) diketahui nilai sig untuk hubungan keseimbangan (X2) terhadap hasil *receive* (Y) sebesar $0,256 > 0,05$ dan nilai *t* hitung sebesar $1,237 < t$ tabel 2,365 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa (H2) ditolak dan (H0) diterima atau tidak terdapat hubungan antara variabel keseimbangan (X2) terhadap variabel hasil *receive* (Y).
- c) Uji hipotesis ketiga (H3) diketahui nilai signifikansi untuk hubungan variabel bebas kelincahan (X1) dan variabel bebas keseimbangan (X2) secara bersama (simultan) terhadap variabel hasil terikat *receive* (Y) adalah sebesar $0,001 < 0,05$ dan nilai *F* hitung sebesar $26,488 > \text{nilai } F \text{ tabel } 4,46$ sehingga dapat disimpulkan bahwa (H3) diterima dan (H0) ditolak atau terdapat hubungan antara variabel bebas kelincahan (X1) dan variabel bebas keseimbangan (X2) secara simultan terhadap variabel terikat hasil *receive* (Y).

maka dari data yang diperoleh secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh antara variabel bebas kelincahan terhadap variabel terikat hasil *receive* dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 92%, namun tidak terdapat pengaruh antara variabel bebas keseimbangan terhadap variabel terikat hasil *receive*. Namun secara simultan (bersama) terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

B. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada hari senin, tanggal 01 juni 2019 di lapangan sepak takraw yang bertempat di gor lapangan tenis kantor Dinas Pendidikan Provinsi Jawa Timur yang beralamat di jalan jagir sidoresmo. Dalam penelitian ini melibatkan 10 orang atlet sepak takraw putri sebagai subyek dalam penelitian dan dua orang pelatih yang membantu mengambil data dalam penelitian ini.

Data yang dihasilkan dari penelitian ini membahas tentang hasil penelitian dan pembahasan dari dua variabel bebas yaitu hasil tes kemampuan kelincahan (X1), kemampuan keseimbangan (X2) dan satu variabel terikat yaitu Hasil *receive* sepak takraw (Y). Berdasarkan hipotesis dan analisis data yang telah diperoleh maka dapat diketahui bahwa ada pengaruh antara variabel bebas kelincahan terhadap variabel terikat hasil *receive*

dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 92%, namun tidak terjadi hubungan antara variabel bebas keseimbangan terhadap variabel terikat hasil *receive*. Namun secara bersama (simultan) terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) sebesar 88,3% sedangkan sisanya 11,7% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Menurut Saputro (2016:39) “kelincahan sangat membantu gerakan sepak takraw kedalam pertandingan, apabila kelincahan yang dimiliki seseorang semakin baik, maka pergerakannya semakin baik pula”. Oleh karena itu apabila seorang atlet tidak sering berlatih kelincahan maka ia akan kesulitan dalam merubah arah tubuhnya dengan cepat dan menuju daerah tujuannya, sehingga pada akhirnya akan memperkecil kesempatannya untuk menyelamatkan daerahnya dari serangan lawan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan data dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat ditarik suatu kesimpulan bahwa terdapat hubungan secara parsial (tersendiri) antara variabel kelincahan terhadap hasil *receive* akan tetapi tidak terdapat hubungan secara parsial (tersendiri) antara variabel keseimbangan terhadap hasil *receive*, namun secara simultan (bersama) terdapat hubungan antara variabel keseimbangan dan kelincahan terhadap hasil *receive* pada atlet sepak takraw putri PUSLATDA Jawa Timur.

Saran

Dalam penelitian ini masih memiliki kelemahan dan kekurangan sehingga saran yang dapat diberikan dari penelitian ini yaitu :

1. Mengingat sedikitnya penelitian yang membahas tentang *receive* sepak takraw sehingga referensi untuk bahan perbandingan masih sangat kurang.
2. Penelitian ini dapat dijadikan referensi oleh pelatih dalam meningkatkan kemampuan *receive* pada atlet sepak takraw..

DAFTAR PUSTAKA

- Hanafi, Mochamad, Bulqini, Arif dan Hakim, Abdul Aziz 2016. *Buku Ajar Sepak Takraw*. Surabaya: Adi Buana University press.
- Hanif, Achmad Sofyan. 2015. *Kepelatihan Dasar Sepak Takraw*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Saputro, Puguh Rahmad. 2016. *Prediksi Keterampilan Teknik Dasar Bermain Sepaktakraw Berdasarkan Anthropometri Dan Kondisi Fisik (Studi Korelasional Tinggi Badan, Berat Badan, Panjang Tungkai, Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan Dan Fleksibilitas Pada Mahasiswa Pembinaan Prestasi Sepaktakraw Universitas Sebelas Maret Surakarta)*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press, (online), (<https://digilib.uns.ac.id/> diakses 13/10/2019).

Sulaiman. 2014. Alat Tes Keterampilan Sepak Takraw Bagi Atlet Sepak Takraw Jawa Tengah. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. Vol. 1 (2), 69-76, (Online), (<http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>).

Suwardi. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Penerimaan Bola Pertama Dengan Lemparan Dan Menggunakan Raket Terhadap Penerimaan Bola Pertama Pada Atlet PPOP Sepak Takraw Kabupaten Jepara Tahun 2015*. Semarang: Semarang University Press.

